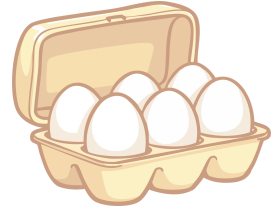


ΑΥΓΑ ‘ΣΚΡΑΜΒΛ’ (SCRAMBLED)

Μερίδες: 1



ΥΛΙΚΑ

- 2 αυγά
- 30 ml γάλα (2 κουταλιές σούπας)
- 15 g βούτυρο ή ηλιανθέλαιο (1κουταλάκι τσαγιού)
- Αλάτι και πιπέρι
- Ψιλοκομμένο σχοινόπρασο (προαιρετικά)

ΣΚΕΥΗ

- μπολ
- χτυπητήρι αυγών ή/και πιρούνι
- αντικολλητικό τηγάνι
- κουτάλι
- ξύλινο κουτάλι
- πιάτο για το σερβίρισμα
- επιφάνεια κοπής και μαχαίρι για προετοιμασία λαχανικών

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Σπάσε τα αυγά σε ένα μπολ,
2. Πρόσθεσε το γάλα
3. Ανακάτεψέ τα καλά με ένα πιρούνι για να έχεις ένα ρευστό και ομοιογενές μίγμα
4. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι λιώσε το βούτυρο και μόλις ζεσταθεί ρίξε προσεκτικά το μίγμα των αυγών.
5. Μαγείρεψε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινο κουτάλι για να μην κολλήσει το μίγμα.
6. Όταν τα αυγά έχουν σφίξει καλά, αλλά είναι απαλά και κρεμώδη είναι έτοιμα για σερβίρισμα.
7. Σέρβιρέ τα σε ελαφρώς φρυγανισμένο ψωμί μαζί με λαχανικά της αρεσκείας σου όπως μανιτάρια, ντοματίνια, αβοκάντο στο πλάι.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>